Bài tập giảm cân đốt cháy mỡ thừa hiệu quả

Bài tập giảm cân đốt cháy mỡ thừa Tabata giúp bạn loại bỏ lớp mỡ thừa và giảm cân đồng thời giúp đốt lượng calories hiệu quả nhất hiện nay

Tabata là bài tập giảm cân đốt mỡ toàn thân với cường độ cao giúp đốt cháy mỡ thừa và giảm cân hiệu quả nhất hiện nay. Đối với dân văn phòng thì béo bụng và mỡ thừa luôn là kẻ thù số 1, tuy nhiên với quỹ thời gian eo hẹp lại khiến họ khó có thể tập luyện hàng ngày. Giờ đây chỉ cần bỏ ra 4 phút mỗi ngày với bài tập Tabata sẽ giúp bạn vừa rèn luyện được sức bền, vừa rèn được sức mạnh, đồng thời giúp đốt cháy mỡ thừa và calories hiệu quả. Hãy thử và bạn sẽ ngạc nhiên với sự thay đổi của cơ thể trong từng ngày đấy!

Tabata bài tập cường độ cao giúp đốt cháy mỡ bụng thừa và là bài tập giảm cân rất hiệu quả.



Bài tập giảm cân đốt cháy mỡ thừa Tabata là gì?

Tabata là bài tập được gọi theo tên gọi của người sáng tạo, Tiến sĩ Izumi Tabata. Ông đã sáng tạo ra phương pháp tập luyện cường độ cao, giúp đốt cháy calories và mỡ thừa trong và ngay cả khi sau tập.

Trên thực tế Tabata cũng có nguyên lý tương tự như HIIT nhưng bài tập này có cường độ phải nói là cực cao khi đẩy cơ thể



đến giới hạn tuyệt đối.

Tác dụng của Tabata trong việc tập luyện giảm cân



Động tác Burpees

Tabata với những động tác cực đơn giản nhưng lại được đánh giá là bài tập giúp giảm mỡ thừa và tiêu hao calories tốt nhất hiện nay. Bài tập này giúp cải thiện toàn bộ cơ thể từ hệ thống tuần hoàn, tim mạch, hệ hô hấp và cả hệ cơ xương khớp. Thậm chí nếu tập luyện chăm chỉ bạn có thể xây dựng và duy trì cơ bắp khi tập Tabata.

Tabata giúp tăng cường hiệu ứng trao đổi chất của cơ thể lên gấp đôi điều này đồng nghĩa với việc bạn có thể đốt cháy nhiều calories hơn kể cả trong và sau khi tập. Mỗi phút tập Tabata sẽ giúp cơ thể sẽ đốt cháy tới 13,5 calo và hiệu quả của bài tập có thể kéo dài đến 12 tiếng so với việc bạn tập những *bài tập giảm cân* cường độ thấp khác.

Hướng dẫn cách thực hiện bài tập giảm cân đốt cháy mỡ thừa Tabata



Trước hết, việc tập Tabata cần phải kết hợp với những bài nhạc tập thật sung, việc này giúp cho quá trình tập luyện của bạn trở nên hăng say hơn, tập đúng nhịp đếm và quên mất cảm giác mệt khi thực hiện các động tác.

Đừng bỏ qua: *Playlist nhạc tập Tabata cho Gymer*

Bài tập giảm cân đốt mỡ Tabata chỉ nên thực hiện trong vòng 4 phút với cường độ lập lại là 8 lần và mỗi lần tập 20 giây sau đó nghỉ 10 giây và tiếp tục. Bài tập Tabata có nhiều biến thể khác nhau bạn có thể chọn lựa các động tác phù hợp với mình để tập như: tư thế leo núi, nằm sấp chống đẩy vỗ tay, Hindu squat, nhảy dây, đứng tấn và nhảy đổi chân…Tuy nhiên, dù thực hiện theo động tác nào thì bạn cũng chú ý một số điểm như sau:

1. Bạn cần khởi động làm nóng cơ thể, giãn cơ và khớp, tốt nhất nên tập cardio nhẹ nhàng sau 5 – 10 phút để thư giãn cơ bắp rồi mới bắt đầu tập Tabata.
2. Với những người bình thường, các HLV khuyên bạn nên tập luyện Tabata chỉ nên tập 1 – 2 lần/ 1 tuần sau đó nâng dần lên khi mức giới hạn sức chịu đựng của cơ thể đã cao hơn. Và đặc biệt không nên tập 2 ngày liên tiếp bởi vì cơ bắp và tim của bạn cũng cần được nghỉ ngơi và phục hồi.
3. Bạn cần ghi nhớ là luôn tập các động tác với cường độ cao nhất đẩy cơ thể đến giới hạn max của nó và không được rút bớt thời gian. Nếu tập mà bạn chưa cảm thấy đã và sảng khoái là bạn vẫn chưa tập hết sức.
4. Tabata là bài tập đòi hỏi cường độ tập rất cao tốn nhiều calories, nên yêu cầu người tập phải có nền tảng thể lực tốt.
5. Bạn phải thực hiện các động tác một cách chính xác nhất kể cả những động tác đơn giản nhất để tránh chấn thương trong quá trình tập.
6. Bài tập này không dành cho những người mắc các bệnh lý về xương khớp, tim mạch và hô hấp.

Xem các bài tập Tabata tại đây: *Bài tập giảm mỡ toàn thân Tabata*



Nếu bạn đang băn khoăn chưa biết chọn bài tập giảm mỡ thừa nào phù hợp với quỹ thời gian eo hẹp của mình thì Tabata là một gợi ý tuyệt vời. Mỗi bài tập Tabata chỉ diễn ra trong thời gian rất nhanh ngắn hơn các bài tập giảm cân truyền thống, kể cả so với bài tập hiện đại như HIIT. Ngoài ra, tập Tabata cũng không yêu cầu dụng cụ đồng nghĩa với việc bạn có thể tập tại nhà và bất cứ nơi đâu giảm thiểu chi phí tập luyện.

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



BÀI MỚI NHẤT



NHẠC THỂ HÌNH

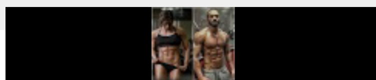
Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



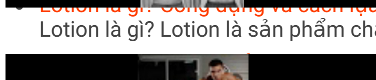
...no đường kẻ đẹp
...nó trả lời phải không các bạn nữ. Eyeliner đã trở thành…

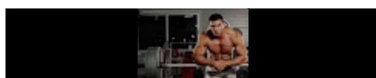
- Retinol là gì? Cách dùng Retinol trị mụn và chống lão hóa da
  Retinol là gì - một câu hỏi thường gặp ở bạn nữ khi mua sản phẩm chăm sóc da.…



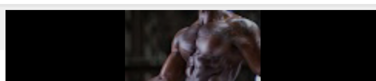
...gì và những lưu ý khi thực hiện
...háp giảm cân nhanh với thực đơn giản được thực hiện…

- ...chọn lotion phù hợp nhất
  Lotion là gì? Lotion là sản phẩm chăm sóc dưỡng da cơ bản hằng ngày được tạo thành từ…





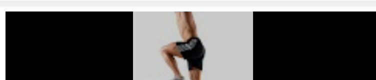
...g cơ bắp tập thể hình
...hi nói tới insulin, hầu hết mọi người sẽ nghĩ ngay…



6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

...PAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->